

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра теории и методики физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора института физического  
воспитания и спорта

Н.А. Павлова

« 12 » 01 20 26 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ  
КОМПЛЕКС: «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

По направлению подготовки – 49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа – Теория физической культуры и технологии  
физического воспитания

Квалификация выпускника – магистр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – 1,2 курс (1,2 семестр) – ОФО; 1,2 курс (1,2,3 триместр) – ЗФО;

Разработчик:

Преподаватель кафедры теории и методики  
физического воспитания

Мещ А.И. Мещеряков

Заведующий кафедрой теории и методики  
физического воспитания

Богдан Е.В. Богданова

Протокол от « 15 » 01 20 26 г. № 6

Луганск, 2025

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины «Республиканский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины «Республиканский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне».

## 1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО магистратура по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 944 (с изменениями и дополнениями).

## 1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на овладение следующих компетенций и индикаторов их достижения:

| Код по ФГОС ВО       | Индикатор достижения |
|----------------------|----------------------|
| Общепрофессиональные |                      |
| ПК-1                 | ПК-1.1 – знать       |
|                      | ПК-1.2 - уметь       |
|                      | ПК-1.3 – владеть     |

## 1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

| Этапы формирования компетенций                                                                                                                                                                                                           | Компетенции | Контрольно-оценочные средства / способ оценивания                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сформировать систему педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности и в повышение результативности образовательной деятельности | ПК-3        | Педагогический контроль - тестирование<br>Выполнение нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» |
| Государственная политика в сфере реализации политики физкультурного образования. Методологические основы реализации физкультурного образования. Формирование доступной образовательной среды.                                            | ПК-3        | Педагогический контроль - тестирование<br>Выполнение нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» |
| Специальные образовательные условия как гарантия качества реализации                                                                                                                                                                     | ПК-3        | Педагогический контроль - тестирование                                                                                           |

|                                                                                                                                                                                   |      |                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| мероприятий образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности. Разработка инновационных образовательных программ для улучшения образовательного процесса. |      | Выполнение нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» |
| Промежуточная аттестация                                                                                                                                                          | ПК-3 | Зачет (письменный)                                                                     |

### 1.5. Описание показателей формирования компетенций

| Код компетенции                                                                                                                                                              | Результаты сформированности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-3<br>Способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии | <p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные положения и принципы педагогики;</li> <li>- методы педагогического контроля и контроля качества обучения;</li> <li>- актуальные дидактические технологии.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать в профессиональной деятельности основные положения и принципы педагогики;</li> <li>- применять методы педагогического контроля и контроля качества обучения;</li> <li>- применять актуальные дидактические технологии обучения.</li> </ul> <p><b>Владет навыками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные положения и принципы педагогики;</li> <li>- методы педагогического контроля и контроля качества обучения;</li> </ul> <p>актуальные дидактические технологии</p> |

### 1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

| Вид учебной работы        | Количество баллов |          |
|---------------------------|-------------------|----------|
|                           | ОФО               | ЗФО      |
|                           | 1,2 курс          | 1,2 курс |
| Сдача нормативов (тестов) |                   |          |
| Зачет                     | 100               | 100      |
| Итого:                    | 100               | 100      |

### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

| Четырехбалльная система оценивания | 100-балльная | Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной | Система оценивания |
|------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|--------------------|
|------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|--------------------|

| экзамена          | шкала  | шкале                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | зачета  |
|-------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Отлично           | 90-100 | А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному                                              | Зачтено |
| Хорошо            | 83-89  | В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному              |         |
| Хорошо            | 75-82  | С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками |         |
| Удовлетворительно | 63-74  | Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки  |         |
| Удовлетворительно | 50-62  | Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические                                                                                                                                                                                                                                                     |         |

|                     |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |
|---------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                     |              | навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному                                                                                                                                                                                                                           |            |
| Неудовлетворительно | <b>21-49</b> | <b>FX</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий | Не зачтено |
| Неудовлетворительно | <b>0-20</b>  | <b>F</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий                                                                                 |            |

## 2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 2.1. Оценочные средства текущего контроля

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

# **VI ступень (возрастная группа от 18 до 24 лет)**

## **Мужчины**

| <b>Очки</b>              | <b>Бег на 30 м (с)</b> | <b>Бег на 3000 м (мин, с)</b> | <b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)</b> | <b>Рывок гири 16 кг (кол-во раз)</b> | <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)</b> | <b>Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см)</b> |
|--------------------------|------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>№</b>                 | <b>1</b>               | <b>2</b>                      | <b>3</b>                                                        | <b>4</b>                             | <b>5</b>                                                           | <b>6</b>                                                                               |
| <b>Золотой значок</b>    |                        |                               |                                                                 |                                      |                                                                    |                                                                                        |
| <b>60</b>                | <b>4,3</b>             | <b>12:00</b>                  | <b>15</b>                                                       | <b>43</b>                            | <b>44</b>                                                          | <b>13</b>                                                                              |
| <b>Серебряный значок</b> |                        |                               |                                                                 |                                      |                                                                    |                                                                                        |
| <b>40</b>                | <b>4,6</b>             | <b>13:40</b>                  | <b>12</b>                                                       | <b>25</b>                            | <b>32</b>                                                          | <b>8</b>                                                                               |
| <b>Бронзовый значок</b>  |                        |                               |                                                                 |                                      |                                                                    |                                                                                        |
| <b>25</b>                | <b>4,8</b>             | <b>14:30</b>                  | <b>10</b>                                                       | <b>21</b>                            | <b>28</b>                                                          | <b>6</b>                                                                               |

| <b>Очки</b>              | <b>Челночный бег 3х 30 м (с)</b> | <b>Прыжок в длину с разбега (см)</b> | <b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</b> | <b>Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)</b> | <b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)</b> | <b>Кросс на 5000 м по пересечённой местности (мин)</b> |
|--------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>№</b>                 | <b>7</b>                         | <b>8</b>                             | <b>9</b>                                                | <b>10</b>                                          | <b>11</b>                                                                   | <b>12</b>                                              |
| <b>Золотой значок</b>    |                                  |                                      |                                                         |                                                    |                                                                             |                                                        |
| <b>60</b>                | <b>7,1</b>                       | <b>430</b>                           | <b>240</b>                                              | <b>37</b>                                          | <b>48</b>                                                                   | <b>22:00</b>                                           |
| <b>Серебряный значок</b> |                                  |                                      |                                                         |                                                    |                                                                             |                                                        |
| <b>40</b>                | <b>7,7</b>                       | <b>380</b>                           | <b>225</b>                                              | <b>35</b>                                          | <b>37</b>                                                                   | <b>25:00</b>                                           |
| <b>Бронзовый значок</b>  |                                  |                                      |                                                         |                                                    |                                                                             |                                                        |
| <b>25</b>                | <b>8,0</b>                       | <b>370</b>                           | <b>210</b>                                              | <b>33</b>                                          | <b>33</b>                                                                   | <b>26:00</b>                                           |

## **Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

# **VI ступень (возрастная группа от 18 до 24 лет)**

## **Женщины**

| <b>Очки</b>              | <b>Бег на 30 м (с)</b> | <b>Бег на 2000 м (мин, с)</b> | <b>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)</b> | <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)</b> | <b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см)</b> | <b>Челночный бег 3x10 (с)</b> |
|--------------------------|------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>№</b>                 | <b>1</b>               | <b>2</b>                      | <b>3</b>                                                                  | <b>4</b>                                                           | <b>5</b>                                                                               | <b>6</b>                      |
| <b>Золотой значок</b>    |                        |                               |                                                                           |                                                                    |                                                                                        |                               |
| <b>60</b>                | <b>5,1</b>             | <b>10:50</b>                  | <b>18</b>                                                                 | <b>17</b>                                                          | <b>16</b>                                                                              | <b>8,2</b>                    |
| <b>Серебряный значок</b> |                        |                               |                                                                           |                                                                    |                                                                                        |                               |
| <b>40</b>                | <b>5,7</b>             | <b>12:30</b>                  | <b>12</b>                                                                 | <b>12</b>                                                          | <b>11</b>                                                                              | <b>8,8</b>                    |
| <b>Бронзовый значок</b>  |                        |                               |                                                                           |                                                                    |                                                                                        |                               |
| <b>25</b>                | <b>5,9</b>             | <b>13:10</b>                  | <b>10</b>                                                                 | <b>10</b>                                                          | <b>8</b>                                                                               | <b>9,0</b>                    |

| <b>Очки</b>              | <b>Челночный бег 3x 30 м (с)</b> | <b>Прыжок в длину с разбега (см)</b> | <b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</b> | <b>Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)</b> | <b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)</b> | <b>Кросс на 5000 м по пересечённой местности (мин)</b> |
|--------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>№</b>                 | <b>7</b>                         | <b>8</b>                             | <b>9</b>                                                | <b>10</b>                                          | <b>11</b>                                                                   | <b>12</b>                                              |
| <b>Золотой значок</b>    |                                  |                                      |                                                         |                                                    |                                                                             |                                                        |
| <b>60</b>                | <b>8,2</b>                       | <b>320</b>                           | <b>195</b>                                              | <b>43</b>                                          | <b>21</b>                                                                   | <b>17:30</b>                                           |
| <b>Серебряный значок</b> |                                  |                                      |                                                         |                                                    |                                                                             |                                                        |
| <b>40</b>                | <b>8,8</b>                       | <b>290</b>                           | <b>180</b>                                              | <b>35</b>                                          | <b>17</b>                                                                   | <b>18:30</b>                                           |
| <b>Бронзовый значок</b>  |                                  |                                      |                                                         |                                                    |                                                                             |                                                        |
| <b>25</b>                | <b>9,0</b>                       | <b>270</b>                           | <b>170</b>                                              | <b>32</b>                                          | <b>14</b>                                                                   | <b>19:15</b>                                           |